

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		アレルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			たんぱく質	カルシウム	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	炭水化物	油脂	
1火	ブルコゴのつけ丼	○	豚モモ肉		アスパラガス、人参	にんにく、ねぎ、玉葱、セロリ	米、砂糖	炒め油、ごま油	715 kcal
	中華サラダ			人参	キャベツ、もやし、きゅうり、コーン	砂糖	サラダ油、ごま油	27.7 g	
	レタスとハムのスープ ずいか		ロースハム、けずり		人参	レタス、ねぎ、えのきたけ	でんぷん		19.3 g 3.7 g
2水	しじゅうしい	○	豚バラ肉	刻み昆布	万能ねぎ		米	炒め油	702 kcal
	肉団子(2?)の甘酢あんかけ		鶏挽肉、豚挽肉、★刻み大豆、★豆乳			玉葱、にんにく	★生パン粉、砂糖、でんぷん		26.4 g
	かみかみきんぴら シークワサーゼリー		★さきいか	アガー、寒天	人参、いんげん	れんこん、ごぼう	砂糖	炒め油、★白ごま	22.4 g 3.4 g
3木	トマトタンメン	○	鶏挽肉、★刻み大豆		ニラ、トマト	生姜、にんにく、ねぎ、たけのこ、もやし	★中華めん(卵なし)、砂糖	ごま油、サラダ油、★ごま	800 kcal
	いかベーコンボール		★いかすり身(卵乳なし)、ベーコン		パセリ	玉葱	★おろし山芋、でんぷん	ノンエッグマヨネーズ、揚げ油	35.8 g
	アスパラサラダ ニューサマーオレンジ			人参、アスパラガス	キャベツ、もやし、コーン	★ニューサマーオレンジ	砂糖	揚げ油	39.5 g 5.0 g
4金	山坂達者飯	○	★鬼打ち豆	★しらす干し			米、米粒麦、さつまいも、砂糖	揚げ油	793 kcal
	にぎすの米粉揚げ		★にぎす				米粉	揚げ油	31.9 g
	甘辛ポテト 具だくさんの味噌汁		★絹ごし豆腐、★油揚げ、赤味噌、白味噌、けずり		人参	大根、ねぎ		じゃがいも、砂糖 こんにゃく	22.1 g 3.5 g
7月	木島平のごはん	○				生姜、ねぎ	米		618 kcal
	いかのみそ焼き		★いか、赤味噌		人参、小松菜	キャベツ	砂糖	★すりごま	29.8 g
	油揚げのかりかり和風サラダ いもだんご汁		★油揚げ、おほか 鶏肉、けずり	生わかめ	人参	ごぼう、大根、ねぎ		じゃがいも、でんぷん 炒め油	15.4 g 3.5 g
8火	ピザトースト	○	ベーコン	★ピザチーズ	ピーマン	玉葱、冷凍ホールコーン、マッシュルーム	★食パン(乳卵なし)、★小麦粉	炒め油	673 kcal
	ひよこ豆入りポテトチャウダー		ベーコン、豚モモ肉、★豆乳、ひよこまめ、★豆乳クリーム		人参、パセリ	玉葱、マッシュルーム	じゃがいも、★小麦粉	炒め油、サラダ油、乳不使用マーガリン	24.8 g
	海藻サラダ		海藻ミックス	人参	キャベツ、もやし、コーン、きゅうり	砂糖	サラダ油、ごま油	28.1 g 5.1 g	
9水	キャロットピラフ	○	★ツナ		パセリ、人参		米	炒め油	675 kcal
	チキンのハーブ焼き		鶏肉		パセリ	バジル、にんにく	★パン粉	オリーブ油	30.0 g
	ポパイソテー トマト入り卵スープ		ベーコン けずり、★卵		ほうれんそう、人参 人参、★トマト、チンゲン菜	キャベツ、コーン 玉葱		炒め油 でんぷん	28.2 g 4.6 g
10木	ジャージャー麺	○	豚挽肉、★刻み大豆、赤味噌			もやし、きゅうり、にんにく、生姜、玉葱	★中華めん(卵なし)、砂糖、でんぷん	サラダ油、ごま油、炒め油	703 kcal
	中華スープ		豚肉、★絹ごし豆腐	生わかめ	人参、小松菜	もやし、ねぎ		ごま油	28.8 g
	ポテトチップ			青のり			じゃがいも	揚げ油	28.4 g 5.3 g
11金	梅茶漬け	○	けずり	刻みのり	ゆかり	かりかり梅刻み	米		664 kcal
	生揚げの中華風煮		豚肉、★生揚げ		人参	生姜、玉葱、たけのこ、キャベツ、干し椎茸	でんぷん	炒め油、ごま油	26.7 g
	あじさいゼリー		ゼラチン	寒天		クランベリージュース、ぶどうジュース、100%アガリ果汁ジュース	砂糖		22.2 g 3.7 g
14月	手作りフォカッチャ	○	豚肉		人参	玉葱、セロリ	★強力粉、米粉、砂糖	サラダ油、オリーブ油	817 kcal
	ポークチュー		★大豆、レッドキドニー		人参	★枝豆、コーン、キャベツ、もやし、きゅうり、にんにく、玉葱	じゃがいも、★小麦粉	炒め油、サラダ油、乳不使用マーガリン	26.5 g
	まめなサラダ						砂糖	サラダ油	30.3 g 3.2 g
15火	若布ごはん	○		★しらす干し、炊き込みわかめ	人参		米		620 kcal
	えび団子のあじさい揚げ		鶏挽肉、★えびすり身			干し椎茸、玉葱、生姜	★サイコロパン(乳卵なし)、でんぷん	ごま油、揚げ油	29.3 g
	野菜の磯和え すまし汁			焼きのり	ほうれんそう、人参	キャベツ、もやし	砂糖		17.8 g 3.8 g
18金	チンジャオロースーメン	○	豚モモ肉		にんにくの芽、ピーマン	にんにく、ねぎ、玉葱、葱、えのきたけ	★中華めん(卵なし)、砂糖、でんぷん	炒め油、ごま油	715 kcal
	野菜スープ		豚モモ肉、けずり		人参	玉葱、キャベツ、コーン	じゃがいも		28.1 g
	レモン入り小松菜マドレーヌ		★豆乳	小松菜	レモン		★小麦粉、はちみつ、グラニュー糖	乳不使用マーガリン	20.4 g 4.0 g
21月	木島平のごはん	○	鶏モモ肉			にんにく、生姜、玉葱	米		762 kcal
	鶏肉のから揚げ		ベーコン	人参		れんこん、ごぼう、キャベツ、きゅうり	でんぷん	揚げ油	22.3 g
	蓮根と春雨の炒めサラダ		ゼラチン、★豆乳	寒天		クランベリージュース、★みかん、★黄桃、★パイナップル、★レモン	砂糖	春雨 ノンエッグマヨネーズ	26.3 g
22火	ベーコンとじゃが芋のにんにく炒め	○	ベーコン	万能ねぎ		にんにく、玉葱	米、じゃがいも	乳不使用マーガリン、炒め油	699 kcal
	ぎせい豆腐		鶏挽肉、★絞豆腐、★卵		人参	ねぎ、干し椎茸	砂糖、でんぷん	炒め油	30.4 g
	チンゲン菜のスープ		鶏モモ肉、★絹ごし豆腐、けずり		人参、チンゲン菜	筍、玉葱	でんぷん		27.1 g 5.1 g
23水	冷汁(給食大賞・宮崎県郷土料理)	○	あじふいれ、★木綿豆腐、白味噌、けずり		大葉、葉ねぎ	きゅうり、みょうが	米、麦	★すりごま	731 kcal
	がね(宮崎県 都築地方)		★刻み大豆、★木綿豆腐		人参、みつば	ごぼう、玉葱	さつまいも、★小麦粉	揚げ油	26.2 g
	たくあんときんぴら 日向夏ゼリー			刻みのり	小松菜、人参、しそ葉	干切りたくあん漬、もやし、キャベツ		ノンエッグマヨネーズ	21.1 g 2.3 g
24木	えびピラフ	○	★むきえび		人参	玉葱、マッシュルーム、コーン、グリーンピース	米	炒め油	679 kcal
	チキンケバブ		鶏もも肉		パセリ	玉葱、にんにく、★レモン			30.7 g
	ポテコン マッシュルームのスープ			★牛乳、★生クリーム	人参、パセリ	マッシュルーム、玉葱	じゃがいも	炒め油 ★小麦粉	21.6 g 3.8 g
25金	スパイシーチキンカレー	○	鶏肉		人参	にんにく、生姜、玉葱	米、じゃがいも、★小麦粉、砂糖	炒め油、サラダ油、乳不使用マーガリン	743 kcal
	野菜とベーコンのスープ		ベーコン、けずり		人参	玉葱、キャベツ、もやし、生姜			22.1 g
	ゆらゆらゼリー		ゼラチン	寒天、★カルピス			砂糖		23.6 g 3.8 g
28月	枝豆入り昆布ごはん	○	★卵	★塩昆布		★冷凍枝豆	米	炒め油	694 kcal
	鯖の竜田揚げ		鯖			生姜	★小麦粉、でんぷん	揚げ油	30.1 g
	あさつきといかの酢みそ和え 水菜のほりはりスープ		★いか、味噌、おほか 鶏肉		あさつき、人参 水菜、人参	キャベツ、生姜、ねぎ ねぎ、えのきたけ	砂糖		26.1 g 3.2 g
29火	塩ラーメン	○	豚バラ肉		人参	にんにく、生姜、キャベツ、もやし、きくらげ、ねぎ	★中華めん(卵なし)	炒め油	675 kcal
	ジャンボ揚げ餃子		豚挽肉		ニラ	にんにく、生姜、キャベツ、ねぎ	でんぷん、★餃子の皮	ごま油、揚げ油	23.4 g
	ナムル 杏仁豆腐			寒天、★牛乳	人参	きゅうり、もやし、にんにく	砂糖	ごま油、★白ごま	28.5 g 4.3 g
30水	夏野菜のカラフルまぜ寿司	○	鶏挽肉、★刻み大豆、★ツナ		赤ピーマン	生姜、黄ピーマン、★枝豆	米、砂糖	炒め油	618 kcal
	すまし汁		★笹かまぼこ	わかめ	小松菜	筍、えのきたけ、ねぎ			22.3 g
	水無月		あすき				★小麦粉、上新粉、砂糖		14.4 g 2.7 g

※学校で対応生徒のいるアレルギー食品には★記号を表示しています。
 ※天候・仕入れの都合により急に献立を変更することがあります。ご了承ください。
 ※今月の市内産野菜はきゅうり・小松菜の予定です。長野県木島平村産はえのきたけ・アスパラガスの予定です。